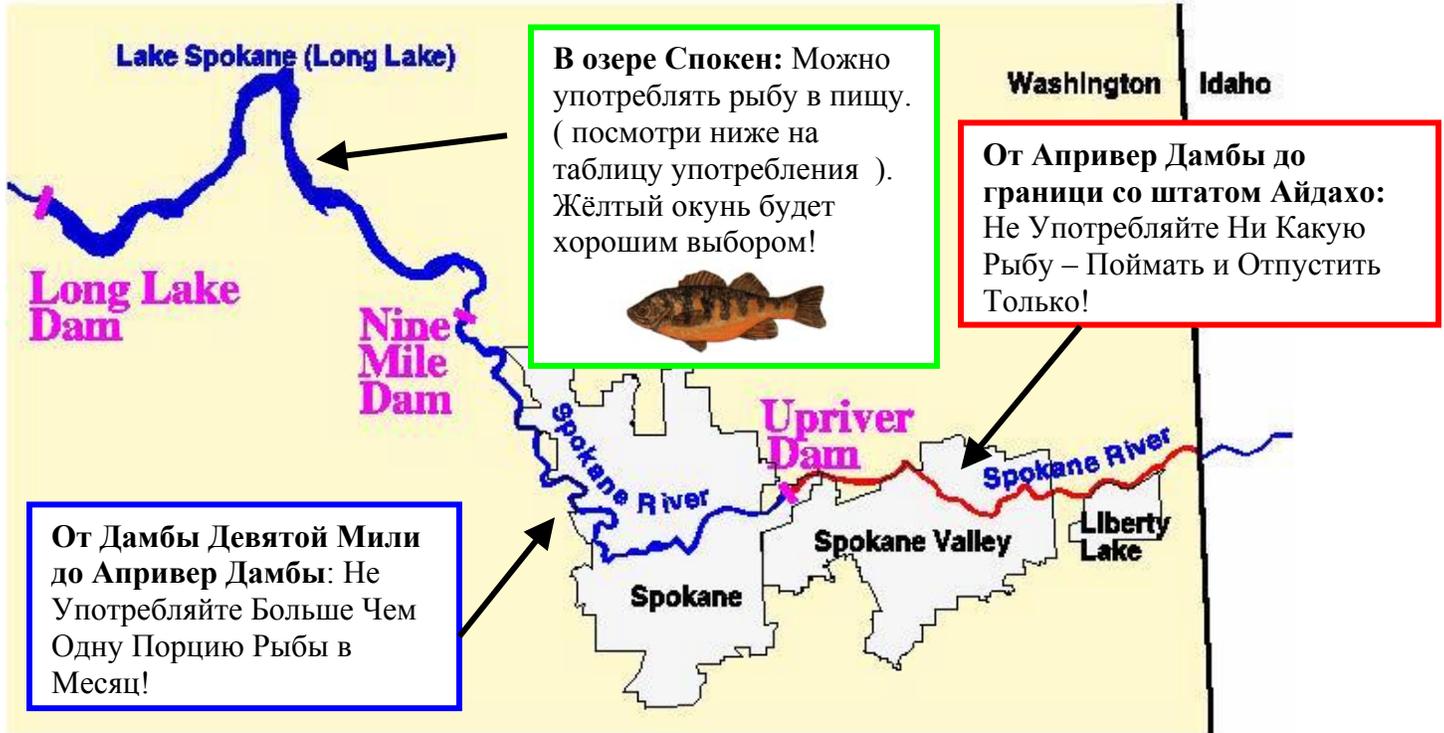


В рыбе, находящейся в Спокен Реке найдено химическое соединение называемое PCBs которое может быть вредным для вашего здоровья. Рыба, обследованная в некоторых частях реки содержит больше PCBs чем в других частях. Примите совет, указанный ниже, если вы употребляете рыбу из Спокен реки. Потому что PCBs могут причинить вред детям до рождения. Женщины в положении или планирующие деторождение, должны отнестись к этому предостережению очень внимательно.



**Приготовляйте Рыбу Таким Образом что бы Понизить Соприкосновение с PCB's:**

**Отрежьте**

**Удалите жирные отложения на хребте**

**Удалите тёмные жировые ткани с обеих сторон филе**

**Отрежьте жир на брюхе**

Для Дополнительной Информации Звоните Бесплатно: 1-877-485-7316  
[www.doh.wa.gov/ehp/oe-has/EHA\\_fish\\_adv.htm](http://www.doh.wa.gov/ehp/oe-has/EHA_fish_adv.htm)  
или обращайтесь в Региональный Отдел Здравоохранения г. Спокен.  
(509) 324-1574  
[www.srhd.org](http://www.srhd.org)

- Жарьте и выпекайте рыбное филе на решётке чтобы рыбий жир и сок содержащий вредное вещество стекал с филе.
- Не употребляйте в пищу соки, кости, органы, жир и шкуру.